

MRW

Año XVIII. n°168. Abril-Junio 2010

MAGAZINE



“Trabajam

MRW apuesta por la protección del medio ambiente: sobres biodegradables y compostables



Servicio MRW e-COMMERCE



Campaña de “Puertas Abiertas” en los vehículos de MRW



PROBADO CIENTÍFICAMENTE: EL FIN DE SEMANA MEJORA LA SALUD

Del viernes por la tarde al domingo todos nos sentimos mejor, es decir nuestra salud mejora. La afirmación está extraída de un estudio del psicólogo y psiquiatra de la Universidad de Rochester, Richard Ryan, que asegura que los fines de semana son buenos para la salud. El estudio realizado sobre una muestra de 78 personas de entre 18 a 62 años, que trabajaban un mínimo de 30 horas a la semana, muestra que tanto hombres como mujeres, con independencia del nivel adquisitivo que tengan o el estado civil, reducen sus dolores durante el fin de semana. Ryan asegura que estos resultados ponen de relieve lo importante que es para el bienestar de cada uno disponer de tiempo libre.

EL ZUMO DE CEREZA FAVORECE EL DESCANSO

La Universidad de Extremadura ha desvelado en un estudio que las cerezas del Valle del Jerte (Cáceres) tienen propiedades farmacológicas y medicinales que favorece el sueño y el descanso. La coordinadora del estudio, Ana Beatriz Rodríguez Moratinos, explica que tomar zumo de cereza puede reducir el insomnio y mejorar el estado de ánimo. Estos beneficios se deben al alto contenido en melatonina que contiene la cereza, una hormona que mejora los ciclos del sueño y al contenido en triptofano y serotonina, que actúa como neurotransmisor y por tanto interviene en el estado de ánimo. Ante estas cualidades, el departamento de Fisiología de la Universidad de Extremadura ha desarrollado un concentrado de zumo de cereza que esperan poder comenzar a comercializarlo en dos años.

MOSTRAR LAS EMOCIONES COMBATE EL ESTRÉS

El distanciamiento psicológico del trabajo y expresar las emociones es una buena fórmula para recuperarse del estrés diario. Así lo demuestra un estudio de la Universidad Autónoma de Madrid, coordinado por la investigadora Ana Sanz. El análisis se ha llevado a cabo con profesionales de los servicios de urgencias de diferentes hospitales, que tienen turnos de trabajo rotatorios, la cual cosa les hace más difícil conciliar vida laboral y familiar. El estudio propone otras estrategias para enfrentarse al día a día, como planificar el tiempo libre, realizar actividades relajantes y sobre todo mejorar el sentido del humor.

ADIÓS A LOS RONQUIDOS Y LA APNEA

Al menos un 25% de los hombres en edad adulta ronca de manera habitual, en el caso de las mujeres el porcentaje es del 14%. Un equipo de ortodoncistas, dirigidos por el doctor Pedro Mayoral, ha desarrollado un sistema para acabar con este problema. Se trata de una férula que evita el bloqueo de las vías respiratorias mientras se está durmiendo y suprime así el ronquido y la apnea de sueño. Este aparato intraoral y de fácil adaptación se comercializa bajo el nombre de Lirón y según los investigadores resulta efectivo en 9 de cada 10 pacientes que lo usan. El producto está avalado por el Hospital Ruber Internacional y el Instituto de Investigación del Sueño, entre otros organismos internacionales.



www.liron.es

NUTRICIÓN

ASEGURA EL BUEN DESARROLLO DEL CEREBRO DE TU BEBÉ

Durante el periodo de gestación es de gran importancia consumir una dieta equilibrada y nutritiva, para disfrutar de un embarazo realmente saludable, también para proporcionar al bebé las vitaminas, nutrientes y calorías que necesita durante todo su desarrollo. En este contexto resulta imprescindible el consumo de Omega 3, ya sea a través de alimentos o cápsulas, dado que resulta muy beneficioso para el desarrollo físico y mental del niño.

Las etapas más críticas en la formación del cerebro humano tienen lugar durante el último trimestre del embarazo y continúan hasta dos años después del nacimiento. El aporte adecuado de ácidos grasos Omega 3 es determinante en este periodo para la creación del tejido nervioso y para la generación y transmisión de la información a través de las neuronas que, en adelante, repercutirá en una mayor capacidad de aprendizaje y concentración.

Los Omega 3 reducen hasta 2,6 veces el riesgo de hipertensión asociada al embarazo, mejoran las funciones posturales, motoras y sociales de los bebés prematuros y tienen un efecto positivo en el desarrollo mental del recién nacido de bajo peso.

¿Qué es el Omega 3? Los Omega 3 son un tipo de ácidos grasos poliinsaturados. Nuestro organismo no lo produce, por tanto se debe adquirir a través de alimentos que lo contengan como los pescados azules (atún, bonito, trucha, sardinas, chicharro, anchoas y salmón), frutos secos y aceites de semillas. Los principales Omega 3 contenidos en la grasa (aceite) de los peces y mamíferos marinos son el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). El EPA se relaciona principalmente con la protección de la salud cardiovascular del adulto, en tanto que el DHA es considerado como fundamental para el desarrollo del cerebro y del sistema visual, asociándose sus efectos principalmente a la salud materno - infantil.

BILLIE LOU SASTRÉ, Nutricionista



*“Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro”
Santiago Ramón y Cajal*